

J+S-Kids – Balancieren: Hallo Nachbar!

In dieser koordinativ anspruchsvollen Übung versuchen die Kinder auf einem Gerät zu balancieren und dabei zusätzliche Aufgaben auszuführen.



Zwei umgekehrte Langbänke werden vis-à-vis aufgestellt. Immer zwei Kinder stehen sich darauf gegenüber. Sie werfen sich einen Ball zu, währenddem sie balancieren.

Variationen

- Spiegelbild: Bewegungen vor- und nachmachen.
- Verschiedene Gegenstände hin und her werfen.
- Miteinander Badminton, Goba, Frisbee spielen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO